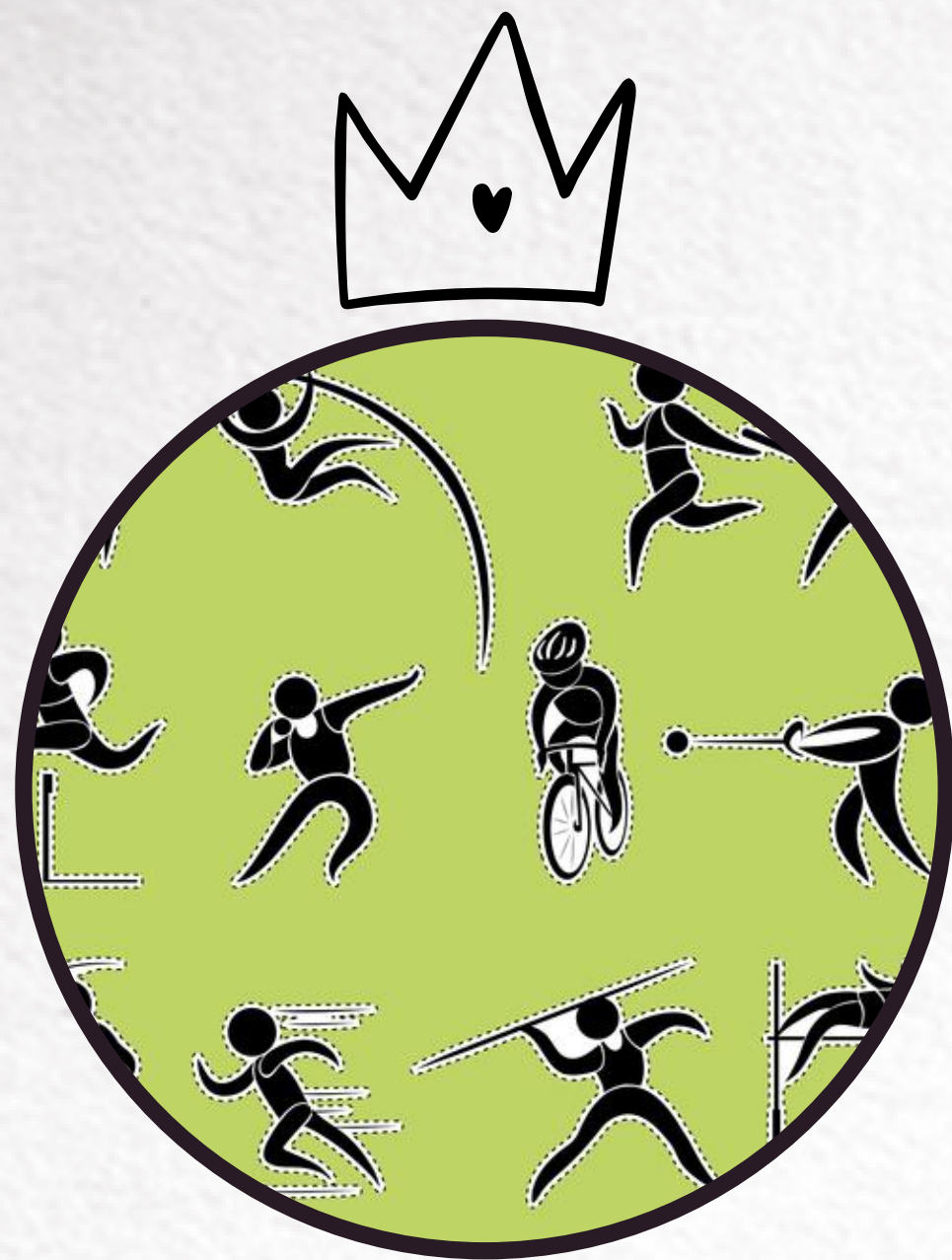


SALTO LARGO

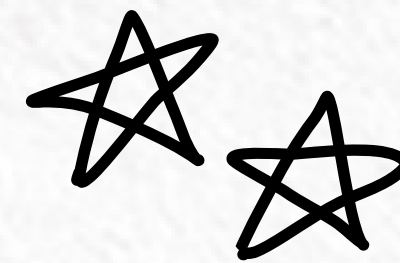
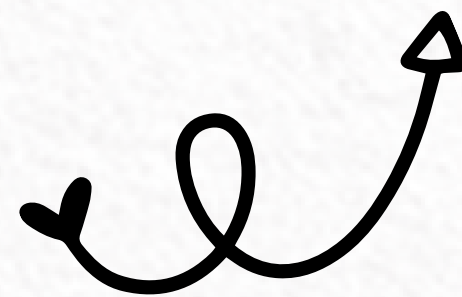
Empresa creativa





El salto de longitud o salto largo es una prueba actual del atletismo que consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera, en el que destaca 4 fases: carrera - batida - vuelo - caída

¿QUÉ ES?





MEDIDAS



LA ALTURA DE LA BARRA DE SALTO: LA BARRA SE COLOCA EN DOS SOPORTES Y SE ELEVA A DIFERENTES ALTURAS, SIENDO EL OBJETIVO SALTAR POR ENCIMA SIN DERRIBARLA. LA ALTURA SE VA AUMENTANDO A MEDIDA QUE LOS SALTADORES SUPERAN CADA ALTURA.

LA DISTANCIA DESDE LA LÍNEA DE CARRERA HASTA LA BARRA: LOS SALTADORES TOMAN CARRERA Y SALTAN DESDE UNA LÍNEA DE PARTIDA, QUE SE ENCUENTRA A CIERTA DISTANCIA DE LA BARRA.



FASES



Carrera de impulso: El atleta toma carrera para ganar velocidad y momentum.

Batida: El atleta realiza un impulso con el pie de despegue en el suelo, lo que lo eleva en el aire.

Vuelo: El atleta vuela en el aire mientras extiende sus piernas para maximizar la distancia del salto.

Aterrizaje: El atleta aterriza en una fosa de arena, tratando de hacerlo en la mayor distancia posible.





FALTAS

Saltar desde fuera del área de carrera: Si el atleta se lanza para saltar desde más allá de la línea de inicio, la marca será anulada.



No batir correctamente: Si el atleta no pisa correctamente la tabla de batida, su marca será anulada.

No tomar la marca de aterrizaje: Si el atleta no toma una marca de aterrizaje clara en la arena, su salto puede ser considerado nulo.

Pasar la línea de inicio: Si el atleta pisa la línea de inicio durante su carrera de impulso, su salto será anulado.